

## MENGEMBANGKAN KESIAPAN MENTAL CALON TKW ADAN KELUARGANYA

**Santoso**

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
FKIP Universitas Muria Kudus  
e-mail: [santoso.bkumk@gmail.com](mailto:santoso.bkumk@gmail.com)

---

### Info Artikel

*Sejarah artikel*

Diterima Mei 2015

Disetujui Juni 2015

Dipublikasikan Juni 2015

### Kata Kunci:

Kesiapan mental,  
Calon TKW dan  
Keluarganya

### Keywords:

*Mental readiness,  
woment migrant, family*

---

### Abstrak

Ketidakstabilan kondisi mental dan emosional dirasakan oleh seseorang yang akan meninggalkan keluarganya atau meninggalkan seseorang yang dicintainya, dan atau sebaliknya ketidakstabilan metal dan emosional juga dirasakan oleh keluarga atau orang-orang yang ditinggalkannya. Sikap mental yang dimaksudkan disini adalah kesiapan mental calon TKW dan keluarganya dalam menghadapi berbagai krisis psikologis, konflik psikis dan goncangan batin dalam menghadapi berbagai perubahan yang muncul baik dari dalam diri sendiri, keluarga, maupun permasalahan yang muncul di tempat penampungan maupun ditempat kerja di luar negeri. Mengembangkan kesipan mental bagi calon TKW dan keluarganya, sebagai upaya mempersiapkan mental para calon TKW dan keluargnya dalam menghadapi berbagai krisis psikologis, konflik psikis dan goncangan batin karena adanya berbagai perubahan dari dalam diri, keluarga maupun tempat penampungan. Aspek kesiapan mental yang dikembangkan yaitu kematangan emosional, rasa percaya diri, dan kemampuan mengatasi masalah untuk membangun keutuhan rumah tangga yang harmonis.

---

### Abstract

*Mental state and emotional instability felt by someone who will leave his family or to leave their loved ones, and vice versa metal and emotional instability are also felt by families or people who are left behind. Mental attitude is meant here is the mental readiness of prospective migrant workers and their families in the face of various crises psychological, psychic conflict and inner shock in the face of changes that arise both from within themselves, their families, and the problems that arise in shelters or at work abroad , Develop mental readiness for prospective migrant workers and their families, as a mentally preparing the prospective migrant worker and his family in the face of various crises psychological, psychic conflict and mental shock due to a variety of changes in themselves, their families or shelters. Developed aspects of mental readiness that emotional maturity, self-confidence, and ability to overcome problems to build a harmonious household integrity.*

## **PENDAHULUAN**

Kondisi mental dan emosional seseorang tergantung pada situasi dan kondisi yang sedang dihadapi. Suatu misal hari ini seseorang kelihatan gembira, karena sedang mendapatkan keberuntungan, rejeki yang berlimpah, atau luapan kegembiraan itu karena diterima kerja. Namun demikian pada saat yang lain atau esok harinya seseorang memperlihatkan wajah kesedihan, atau bermuram durja, kondisi semacam ini, dapat dikarenakan orang tersebut tidak memperoleh keberuntungan, atau karena dalam kondisi tertekan, dapat pula seseorang bersedih karena ditinggal oleh seseorang yang dicintainya, atau karena menerima kabar bahwa salah satu anggota keluarganya ada yang sakit.

Ketidakstabilan kondisi mental dan emosional seseorang tersebut juga sering kali dialami oleh seseorang yang akan meninggalkan keluarganya atau meninggalkan seseorang yang dicintainya, dan sebaliknya ketidakstabilan mental dan emosional juga dirasakan oleh keluarga atau orang-orang yang ditinggalkannya. Ketidakstabilan mental dan emosional mereka, merupakan sesuatu yang wajar karena keutuhan keluarga mereka terganggu karena salah satu anggota keluarganya, meninggalkan mereka meskipun hanya untuk sementara waktu.

Kemudian apa yang dimaksud dengan sikap mental? Sikap mental sebagai pendirian, pola pikir, pandangan atau tanggapan terhadap situasi atas keadaan diri dan lingkungannya. Mengembangkan kesiapan mental disini dimaksudkan agar calon TKW dan keluarganya memiliki kesiapan dalam menghadapi berbagai kemungkinan permasalahan yang muncul.

Mengembangkan kesiapan mental bagi calon TKW dan keluarganya, sebagai upaya mempersiapkan mental para calon TKW dan keluarganya dalam menghadapi berbagai krisis psikologis, konflik psikis dan guncangan batin karena adanya berbagai perubahan yang muncul baik dari dalam diri sendiri, keluarga, maupun permasalahan yang muncul di penampungan dan ditempat kerja di luar negeri.

Terkait dengan hal tersebut para calon TKW dan keluarganya perlu memiliki pemahaman tentang bagaimana mengembangkan kesiapan mental yang sehat. Dalam kaitannya dengan hal tersebut, pada uraian berikut disajikan informasi atau materi yang disajikan untuk mengembangkan kesiapan mental bagi calon TKW dan keluarganya yaitu: emosi (kecemasan dan stres), rasa percaya diri, dan sikap sosial.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Permasalahan Dalam Keluarga**

Membentuk mahligai rumah tangga tidak terlepas dari permasalahan. Permasalahan datang silih berganti seperti tidak pernah terselesaikan, oleh karena itu janganlah membuat masalah atau menambah masalah dalam keluarga, tidak dibuat atau tidak ditambahpun masalah akan datang mengalir dan beriringan bersama dengan dinamika kehidupan keluarga. Permasalahan dalam keluarga seringkali dipandang sebagai hal yang wajar sebab tidak ada keluarga yang bersih dari masalah dan sangat kecil keluarga yang tidak dihadapkan pada masalah. Sehingga sering diistilahkan bahwa permasalahan dalam keluarga adalah pemanis atau bumbu penyedap untuk memperkokoh terpeliharanya keutuhan keluarga.

Sebagaimana pendapat Rifa'i (2007: 84) permasalahan kehidupan rumah tangga karena pada dasarnya pada diri manusia sendiri telah terjadi pertarungan untuk memenangkan yang hak dan yang batil. Namun, di dalam kelemahan dan kekurangan keajegan manusia menegakkan kebenaran ini, manusia sering terjerembab ke dalam perbuatan batil dalam konteks kecil ataupun besar.

Perbedaan pendapat atau pemikiran dalam keluarga adalah sesuatu yang harus dihargai. Konflik keluarga seringkali terjadi karena egoisitis anggota keluarga yang mempertahankan pendapatnya. Ketidak saling menghargai pendapat menyebabkan konflik yang berkepanjangan. Dari konflik yang berkepanjangan ini dapat menyebabkan terputusnya komunikasi, meningkatnya frekuensi pertengkaran, saling menyalahkan dan saling memojokkan. Meruncingnya konflik yang tidak terselesaikan dapat menurunkan ketahanan mental seseorang, ketidaksiapan menghadapi konflik, dan dapat berkembang sampai pada tingkat perceraian.

Penyelesaian konflik dalam keluarga, komunikasi memegang peranan penting sebagai media untuk mendapatkan pencerahan duduk permasalahan munculnya konflik keluarga. Komunikasi yang terputus karena mempertahankan egoisitisnya masing-masing akan memperpanjang konflik dan perpecahan keluarga. Perpecahan keluarga dapat diawali dari salah satu pasangan (suami/isteri) meninggalkan rumah, dengan alasan ketidakberdayaan menghadapi konflik keluarga. Dalam kondisi seperti ini anak yang menjadi korban konflik orang tua.

Menurut Walgito (2004: 205) bahwa, di samping keterbukaan dalam komunikasi, komunikasi di dalam keluarga sebaiknya merupakan komunikasi dua arah, yaitu saling

memberi dan saling menerima di antara anggota keluarga. Dengan komunikasi dua arah akan terdapat umpan balik, sehingga dengan demikian akan tercipta komunikasi hidup, komunikasi yang dinamis,. Dengan komunikasi dua arah, masing-masing pihak akan aktif, dan masing-masing pihak akan dapat memberikan pendapatnya mengenai masalah yang dikomunikasikan.

Ada dua faktor penyebab keretakan keluarga, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah munculnya permasalahan atau konflik dalam keluarga dimana sebab-sebab permasalahan itu berawal dan datang dari dalam keluarga itu sendiri sebagai penyebabnya. Misalnya, (a) kecurigaan akan perselingkuhan yang dilakukan suami atau isteri, hal ini menyebabkan pudarnya kesetiaan mereka (b) tidak tercukupi kebutuhan sehari-hari karena faktor ekonomi, apabila tidak saling menerima kondisi ini dapat melahirkan konflik atau keretakan keluarga, (c) sikap egoistis dari mereka yang tidak menghargai perbedaan pendapat dapat memicu lahirnya konflik dalam keluarga, (d) sikap anak yang kurang selaras dengan keinginan orang tua atau lingkungannya.

Faktor eksternal adalah munculnya permasalahan atau konflik dalam suatu keluarga dimana sebab-sebab permasalahan itu berawal dan datang dari luar keluarganya. Misalnya, (a) campur tangan orang tua yang berlebihan, (b) salah satu anggota keluarga terlibat dalam perbuatan yang tercela, merugikan orang lain atau membuat keresahan dilingkungan tempat tinggalnya, (c) kehadiran orang ketiga dalam keluarganya, yaitu kehadiran salah satu atau lebih dari salah satu anggota keluarga baik dari pihak isteri atau dari keluarga pihak suami (adik, kakak atau orang tua) yang ikut

tinggal bersama, (d) menerima atau menanggapi setiap ada hasutan, cemoohan atau isu-isu dari pihak lain yang belum tentu terbukti kebenarannya, (d) lingkungan tempat tinggal yang kurang kondusif.

Willis (2003: 83) menyebutkan bahwa sebab-sebab keretakan keluarga ada dua faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. *Faktor internal* antara lain; (a) beban psikologis seperti stres, (b) tafsiran dan perlakuan terhadap perilaku anak yang berbeda antara ayah dengan ibu, perilaku emosional ayah/ibu, (c) kecurigaan suami/isteri melakukan perselingkuhan, (d) sikap salah satu orang tua yang egoistis dan kurang demokratis. *Faktor eksternal* antara lain; (a) campur tangan pihak ketiga dalam hal masalah keluarga, (b) pergaulan yang negatif dari salah satu anggota keluarga seperti pemabok, narkoba, AIDS, (c) kebiasaan isteri bergunjing, (d) kebiasaan berjudi.

## **2. Kesipan mental Calon TKW**

### **a. Kematangan emosional**

Kematangan emosional, merupakan upaya untuk mengembangkan kemampuan individu agar individu dapat mengendalikan emosi, kecemasan, dan stres, serta memiliki kemampuan untuk mengontrol diri secara sadar, menilai situasi secara kritis, dan memiliki reaksi emosi yang stabil dalam menghadapi setiap permasalahan.

Kalau dilihat dari usia, para calon TKW sudah memasuki usia dewasa, sehingga wajarlah bila para calon TKW sudah tidak pantas lagi berperilaku kekanak-kanakan. Dalam tataran usia para calon TKW telah memiliki kematangan emosional, sehingga setiap perilaku maupun setiap keputusan yang diambil oleh para calon TKW didasarkan atas pertimbangan yang matang, artinya setiap

perilaku dan keputusan yang diambilnya telah diperhitungkan dampak atau resikonya.

Ciri-ciri calon TKW yang memiliki kematangan emosional sebagai berikut:

1. Mampu mengontrol emosinya, artinya seseorang telah mampu mengendalikan diri dari perasaan, keinginan, atau perbuatan tertentu akan dampak atau resiko yang ditimbulkan.
2. Bersikap optimis dalam menatap masa depan. Calon TKW memiliki semangat bekerja, melakukan kegiatan-kegiatan yang positif, tidak mengeluh dan mempunyai tekad yang kuat untuk mencapai cita-cita.
3. Menaruh respek terhadap diri sendiri dan orang lain. Calon TKW memiliki keyakinan bahwa dirinya berharga bagi dirinya dan bagi orang lain, tidak minder dan tidak bersikap sombong.
4. Mencintai atau menghormati orang atau aturan secara ikhlas. Seperti mencintai orang tua, mencintai para guru, dan mentaati ketentuan atau peraturan yang berlaku dimana mereka berada.
5. Dapat merespon frustrasi (kekecewaan) secara wajar atau dengan cara yang positif. Bersikap menerima kenyataan yang dihadapi, berusaha untuk mencari alternatif lain yang lebih sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.
6. Dapat menghindarkan diri dari perasaan atau sifat yang tidak baik. Seperti permusuhan, dendam, tidak percaya diri, dan putus asa.

### **b. Emosi**

Para ahli psikologi berpendapat bahwa manusia adalah makhluk yang

secara alami memiliki emosi, dan emosi sangat berpengaruh terhadap sikap manusia. Emosi lebih menggambarkan keadaan jiwa manusia yang merupakan reaksi manusia terhadap berbagai situasi yang mereka hadapi.

Karena emosi merupakan reaksi manusia terhadap berbagai situasi yang mereka hadapi, maka dengan demikian emosi tidak selalu negatif. Luapan kegembiraan maupun luapan kemarahan, ataupun kesedihan merupakan bentuk ekspresi dari emosi yang ada pada diri seseorang. Sebagaimana diungkapkan Atkinson (1983) yang membedakan emosi menjadi dua jenis yaitu emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan.

Gohm dan Clore, 2002 (Safaria, 2009: 13) bahwa pada dasarnya emosi dapat dibagi menjadi dua kategori berdasarkan dampak yang ditimbulkannya yaitu: emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif atau dapat disebut afek positif yaitu emosi yang memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan, seperti rasa tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru, dan senang. Emosi negatif atau afek negatif akan memberikan dampak yang dirasakan adalah negatif, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Emosi negatif seperti diantaranya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam.

Dari Pengertian tersebut diatas menunjukkan bahwa emosi dikatakan baik ataupun buruk tergantung pada dampak yang ditimbulkan oleh emosi tersebut, baik bagi dirinya maupun orang lain atau lingkungannya.

Menurut Arnold (Surya, 2003: 83) pengertian emosi adalah, rasa dan atau

perasaan yang membuat kecenderungan yang mengarah terhadap sesuatu yang secara intuitif dinilai sebagai hal yang baik atau bermanfaat, atau menjauhi dari sesuatu yang secara intuitif dinilai buruk atau berbahaya.

Kemudian pengertian emosi menurut Goleman, 1997 (Safaria, 2009: 12) mendefinisikan bahwa emosi adalah: setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu dari suatu keadaan mental yang meluap-luap. Emosi merupakan suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, yang terkait dengan keadaan biologis maupun psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Ketidakmampuan seseorang mengenali maupun mengendalikan emosi negatif, dapat menimbulkan perilaku yang cenderung akan merugikan dirinya, dan sebaliknya seseorang yang memiliki kemampuan mengenali dan mengendalikan emosinya memungkinkan seseorang akan lebih santun, mudah bergaul, berkomunikasi dengan tulus dan terbuka dengan orang lain. Dengan demikian kemampuan mengelola emosi akan meminimalisir munculnya stres bagi seseorang.

Salah satu cara untuk menghilangkan emosi negatif: **Pertama pengakuan diri** (*confession*), dengan menumpahkan pemikiran dan perasaan pribadi yang membuat dirinya malu, tertekan, jengkel, atau memiliki perasaan marah kepada seseorang. Perasaan tersebut muncul karena anda menyimpan rahasia yang menyakitkan, atau dapat juga karena memasuki masa transisi yang merupakan hal yang biasa tetapi menimbulkan stres seperti, anda akan

memasuki dunia kerja baru, yang jauh dari keluarga.

Pengakuan bermanfaat bagi orang yang membawa beban rahasia yang menyakitkan. Namun demikian pengakuan dapat membuat Anda lebih buruk jika Anda mengungkapkan rahasia kepada orang yang menghakimi. Keuntungan pengakuan hanya terjadi jika pengakuan itu memunculkan pengetahuan dan pemahaman terhadap sumber atau tingkat kepentingan masalah, yang dapat mengakhiri berulangnya pemikiran obsesif serta perasaan yang belum diselesaikan.

**Kedua melepaskan sakit hati** yaitu dengan cara ikhlas melepaskan perasaan sakit hati, dendam dan dengan menggantikan dengan cara pandang yang berbeda. Saat seseorang mengingat-ingat kemarahannya, mengingat-ingat rasa sakit hati dan menyimpan dendam, maka tekanan darah, detak jantung kan meningkat. Apa yang harus dilakukan. Memaafkan memunculkan empati, yakni kemampuan untuk melihat situasi dari sudut pandang orang lain. Memaafkan dapat memperkuat dan memperbaiki hubungan antar manusia.

Memaafkan bukan berarti mengabaikan, atau membenarkan alasan dari orang menyakiti Anda, memaafkan bukan berarti pasrah menerima ketidakadilan yang Anda alami. Belajar untuk mengenali, mengungkapkan, dan mengelola emosi negatif tanpa harus menghilangkan hubungan baik serta kesejahteraan pribadi Anda.

**Ketiga optimisme dan pesimisme**, optimisme lebih baik bagi kesehatan dan kesejahteraan Anda dibandingkan dengan sikap pesimisme. Optimisme lebih menghasilkan kesehatan

yang baik dan akan memperpanjang usia seseorang yang tidak mempunyai penyakit yang mengancam kehidupannya. Sebaliknya orang yang pesimisme seringkali melakukan hal-hal yang merusak diri mereka sendiri

### c. Kecemasan

Para calon TKW dihadapkan berbagai permasalahan, baik permasalahan keluarga, maupun permasalahan yang terkait dengan posisinya sebagai calon TKW. Hal tersebut menjadi faktor penyebab munculnya kecemasan bagi calon TKW. Ada dua faktor yang menyebabkan kecemasan bagi calon TKW, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terkait dengan tugas dan peran sebagai ibu rumah tangga dengan berbagai permasalahan. Faktor eksternal terkait dengan pengabdian seorang ibu rumah tangga terhadap anggota keluarganya dan masyarakat.

Ibu rumah tangga yang bekerja sebagai TKW di luar negeri selama dua tahun, ada ruang kosong yang ditinggalkan oleh isteri (ibu rumah tangga). Pelimpahan peran dan fungsi ibu rumah tangga kepada suami dapat menimbulkan *diferensiasi* peranan dalam keluarga TKW. Disamping itu pelimpahan peran ibu rumah tangga kepada suami, dapat memunculkan permasalahan lain seperti keresahan sosial.

Para Imigrasi menderita berbagai tekanan (mengalami stres), yang berpengaruh terhadap kesehatan para wanita imigran. Dalam hal ini para TKW dapat mengalami krisis psikologis. Akibat dari krisis tersebut, mereka dapat mengalami masa-masa sulit. Krisis terjadi ketika orang mengalami

gocangan batin yang melewati ambang batas mekanisme pertahanan psikologisnya.

Totok, S.W. (2006) lebih lanjut menjelaskan pada umumnya krisis psikologi terkait dengan penderitaan, keprihatinan, gangguan, konflik, ketidaknyaman batin, dan kesedihan yang dialami oleh seseorang ibu dapat berupa rasa susah, kesepian yang mencekam, kehilangan yang dalam, kedukaan yang dalam, tidak berdaya, loyo, lelah batin, tegang, tertekan, takut, tidak dapat menerima kenyataan dan sebagainya.

Menurut Bucklew, 1980 (Keluarga Pembaharuan.htm, 2009: 2), para ahli membagi bentuk kecemasan pada wanita dalam dua tingkat, yaitu: (1) Tingkat psikologis. Kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu. (2) Tingkat fisiologis. Kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi system syaraf, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual.

Freud (Willis, 2004: 58), mengemukakan ada tiga macam kecemasan yaitu: (1) Kecemasan realistik, yaitu takut akan bahaya yang datang dari luar; cemas atau takut jenis ini bersumber dari *ego*. (2) Kecemasan neurotis, yaitu kecemasan yang bersumber dari *id*, kalau-kalau insting tidak dapat dikendalikan sehingga menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum. (3) Kecemasan moral yang bersumber pada sumber *ego*, kecemasan ini dinamakan juga kecemasan kata hati. Kecemasan ini disebabkan oleh pertentangan moral yang sudah baik dengan perbuatan-perbuatan yang mungkin menentang norma-norma moral itu.

Menurut Post, 1978 (Keluarga Pembaharuan.htm, 2009: 1), kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya system syaraf pusat.

Pengertian tersebut tidak berbeda dengan pengertian kecemasan menurut Atkinson, dkk (1999) bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Selain itu kecemasan juga dapat diartikan sebagai segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta adanya perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga dapat menumbuhkan kecemasan.

Dari pengertian tersebut diatas dapat di sederhanakan bahwa kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh berbagai perasaan seperti perasaan takut, ketegangan, kekawatiran, cemas, serta perasaan tertekan yang dapat mengancam kesejahteraan bagi dirinya.

Menurut Ramaiah, 2003 (Safaria, 2009: 52), ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut.

1. *Pengendalian diri*, yaitu segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
2. *Dukungan*, yaitu dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat

memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.

3. *Tindakan fisik*, yaitu melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olahraga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.
4. *Tidur*, yaitu tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
5. *Mendengarkan musik*, yaitu mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
6. *Konsumsi makanan*, yaitu keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.

Priest, 1991 (Safaria, 2009: 55) tanda-tanda reaksi fisik individu yang mengalami kecemasan yaitu: jantung berdenyut lebih cepat, tangan dan lutut bergemetar, ketegangan pada syaraf di belakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu pingin buang air besar.

Kemudian menurut Calhoun dan Acocella, (1995) mengemukakan reaksi dari individu yang mengalami kecemasan yaitu:

- a. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- b. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam

memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.

- c. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih kencang, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

#### **d. Stres**

Dalam kehidupan modern stres menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Stres dapat muncul dari dalam diri sendiri, dari keluarga dan dari lingkungan dan masyarakat sekitar. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Helmi, 2000 (Safaria, 2009: 27) bahwa ada tiga komponen stres, yaitu stresor, respon stres dan proses (interaksi). Stresor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respon stres adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respon stres.

Pengertian stres menurut Yusuf, (2004: 40) dapat diartikan sebagai respon “respon (reaksi) fisik atau psikis terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi”. Pengertian lain adalah suatu persepsi (cara pandang) tentang ancaman atau bayangan akan adanya kecemasan, ketegangan, ketidaksenangan yang menggerakkan atau membuat aktif organisme.

Menurut Cloninger, 1996 (Safaria, 2009 : 28) bahwa stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum



mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Kemudian Kendall dan Hammen (1998) menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut.

#### 1. Dampak Negatif Stres.

Stres dapat memberikan dampak negatif bagi individu, dampak negatif tersebut dapat berpengaruh terhadap fisik maupun psikis. Menurut Rice, 1992 (Safaria, 2009 : 30) reaksi stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala sebagai berikut:

- a. *Gejala fisiologis*, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.
- b. *Gejala emosional*, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.
- c. *Gejala kognitif*, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
- d. *Gejala interpersonal*, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.
- e. *Gejala organisasional*, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja atau kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya

dorongan untuk berprestasi.

Kelima dampak tersebut akan dihadapi oleh setiap individu yang mengalami stres, dengan demikian individu hendaknya memahami gejala-gejala yang muncul dari stres tersebut, hal ini penting bagi individu untuk melakukan tindakan preventif atau pencegahan sehingga dampak negatif stres dapat dikurangi.

#### 2. Kiat Mengatasi Stres.

Menurut De Vries, J. (2009: 15) ada beberapa kiat untuk mengatasi stres dan mengurangi ketegangan, sebagai berikut:

- a. Ambil istirahat fisik. Olahraga, jalan kaki, sempatkan istirahat di sela-sela rutinitas selama kurang lebih lima menit dengan interval tertentu sepanjang hari kerja.
- b. Jangan abaikan waktu tidur. Berhentilah bekerja satu jam sebelum tidur.
- c. Berlatih mengenali stres. Perhatikan indikator-indikator individu mengalami stres seperti misalnya meningkatnya keinginan untuk merokok, minum alkohol yang berlebihan, dan tidur merasa terganggu.
- d. Selesaikan suatu masalah sampai tuntas.
- e. Kenali dengan baik nilai-nilai personal. Kenali saat-saat harus melakukan sesuatu atau harus berhenti tidak melakukan sesuatu.
- f. Hadapilah ketegangan. Anda terimalah kenyataan bahwa hal tersebut adalah milik anda dan lakukan tindakan-tindakan yang sesuai untuk mengurangnya. Hal ini akan membantu meredam efek stres pada tubuh.

- g. Rencanakan waktu berkumpul dengan keluarga. Lakukan hal-hal yang menyenangkan bersama keluarga. Teleponlah kerumah secara bertahap setiap anda bebergian jauh.

Selain itu ada cara lain untuk mengatasi stres adalah *pertama*, mengurangi efek fisik, misalnya melalui relaksasi secara bertahap, meditasi, pemijatan, dan olahraga. *Kedua*, untuk mengatasi stress dengan memfokuskan diri untuk menyelesaikan masalah dan tidak memfokuskan diri hanya melampiaskan emosi-emosi yang disebabkan oleh masalah. Cara *ketiga*, memikirkan kembali masalah, melalui penilaian kembali, belajar dari dan menemukan arti dari pengalaman, dan perbandingan sosial dengan orang lain yang lebih buruk keadaannya.

Salah satu contoh untuk mengatasi tekanan fisiologis dari stres adalah dengan menenangkan diri dan mengurangi rangsangan fisik tubuh melalui meditasi atau relaksasi, seperti latihan pernafasan, hal ini dimaksudkan agar otot-otot menjadi santai, menurunkan tekanan darah dan hormon stress. Lakukan beberapa kali sehari untuk melakukan latihan pernafasan.

Berikut cara latihan pernafasan:

- 1) Cari tempat yang tenang untuk duduk, dengan punggung selurus mungkin.
- 2) Letakan pergelangan tangan kiri pada lutut kanan dan pergelangan tangan kanan pada lutut kiri.
- 3) Tutup mata dan tarik napas biasa.
- 4) Tutup lubang hidung kanan dengan ibu jari tangan kanan, lalu tarik napas dalam dalam.
- 5) Tahan dan hembuskan napas pada hitungan kedua..
- 6) Tutup lubang hidung kiri dengan jari kelingking kanan.
- 7) Tarik napas dan tahan hingga hitungan sepuluh.
- 8)

Lepaskan ibu jari dari hidung kanan dan hembuskan kuat napas melalui lubang hidung kanan hingga hitungan kelima. 9) Lubang hidung kiri tetap tertutup, tarik napas melalui lubang hidung kanan hingga hitungan kedua. 10) Tutup kedua lubang hidung dan hitung hingga hitungan ke delapan. 11) Bebaskan lubang hidung kiri hembuskan napas dan hitung hingga hitungan kelima.

#### **e. Rasa Percaya Diri**

Pengertian rasa percaya diri secara sederhana menurut Hakim (2005: 6) sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Rasa percaya diri, merupakan upaya mengembangkan kepercayaan diri para calon TKW dan keluarganya agar mereka dapat mengaktualisasikan diri terhadap lingkungan yang dihadapinya. Mengembangkan rasa percaya diri bagi calon TKW dan keluarganya meliputi, 1) menerima kekuatan dan kelemahan diri, 2) memiliki kekuatan yang mendukung cita-cita, 3) memiliki konsep diri yang positif, 4) bertindak mandiri dalam pengambilan keputusan.

Sebagai tenaga kerja di sebuah rumah tangga, maka rumah tangga tersebut sebagai lingkungan hidup yang sangat berpengaruh terhadap kondisi mental secara keseluruhan. Suatu hal yang bijaksana apabila kehidupan rumah tangga dimana mereka bekerja dapat dimanfaatkan sebagai salah satu sarana untuk belajar meningkatkan diri, termasuk meningkatkan rasa percaya diri.

Secara garis besar, bahwa rasa percaya diri terbentuk melalui proses; 1)

terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu, 2) pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk dapat berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya, 3) pemahaman reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri, 4) pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Rasa percaya diri dapat dibangun dari rasa kurang percaya diri. Rasa tidak percaya diri dapat dimaknai sebagai suatu keyakinan negatif seseorang terhadap kekurangan yang ada di berbagai aspek kepribadiannya sehingga ia merasa tidak mampu untuk mencapai berbagai tujuan kehidupannya.

Seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri cenderung berperilaku tertutup, minder dan rasa takut untuk melakukan suatu aktifitas. Rasa rendah diri akan muncul apa bila rasa percaya diri tidak ditumbuhkembangkan, adapun kiat atau strategi mengembangkan rasa percaya diri, yaitu: 1) menumbuhkan sikap positif terhadap penampilan dan kemampuan diri, 2) bersikap dan berpikir realistis, yaitu disesuaikan dengan kemampuan dan kelemahan diri, 3) menghargai terhadap penampilan dan hasil karya sendiri, 4) mengembangkan perencanaan yang tepat, 5) menciptakan suasana yang kondusif, 6) mengembangkan kontak dan interaksi social, 7) membekali diri dengan kemampuan dan keterampilan.

## SIMPULAN

Ketidakstabilan kondisi mental dan emosional, sering kali dialami oleh seseorang yang akan meninggalkan keluarganya atau meninggalkan seseorang yang dicintainya, dan sebaliknya ketidakstabilan mental dan emosional juga dirasakan oleh keluarga atau orang-orang yang ditinggalkannya. Ketidakstabilan mental dan emosional mereka, merupakan sesuatu yang wajar karena keutuhan keluarga mereka terganggu karena salah satu anggota keluarganya, meninggalkan mereka meskipun hanya untuk sementara waktu. Terkait dengan hal tersebut para calon TKW dan keluarganya perlu memiliki pemahaman tentang bagaimana mengembangkan kesiapan mental yang sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R. L. *et al.* 1987. *Pengantar Psikologi I*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Bucklew. 1980. *Kecemasan-1*. [Online]. Tersedia : Keluarga Pembaharuan.htm. [20 April 2009].
- De Vries, J. 2009. *Emotional Healing. Mengendalikan Emosi dan Kecemasan*. (Alih bahasa Dian Vita Ellyati). Surabaya: Selasar Publishing.
- Djamarah, S.B. 2004. *Pola Komunikasi Orang Tua & Anak Dalam Keluarga. Sebuah Perspektif Pendidikan Islam*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fitri .2008. *Emosi*. [Online]. Tersedia di: duniapsikologi.dagdigdug.com. [19 Nopember 2008].

- Hakim, T. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hardwick, T. (nd.). *The Foundation for a Happy Family*. [Online]. Tersedia: <http://www.mothertime.com.au/>. [20 April 2009].
- Perez, Y. F. 1979. *Family Counseling Theory and Practise*, New York: D.Van Nastrand Company.
- Pujosuwarno, S. 1994. *Bimbingan dan Konseling Keluarga*, Yogyakarta: Menara Mas Ofi feet.
- Rifa'i, S.S.M. 2007. *Perspektif Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Dalam Kehidupan Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, (Menyambut 70 tahun Prof. Dr. Hj. Melly Sri Sulastri Rifa'i, MPd). Bandung: Jurusan PKK FPTK UPI.
- Safaria, T., Nofrans, E.S. 2009. *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Soekanto, S. 2004. *Sosiologi Keluarga (Tentang Ikhw al Keluarga), Remaja dan Anak*. Jakarat: Rineka Cipta.
- Surya, M. (2003). *Psikologi Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Totok, S.W. 2006. *Ready to Care*. Yogyakarta: Galang Press.
- Utami, S.W. 2009. Korelasi Kepercayaan Diri dan Kematangan Emosi Dengan Kompetensi Sosial Remaja di Pondok Pesantren. [Online], halaman 2. Tersedia di [:fpsikologi@wisnuwardhana.ac.id](mailto:fpsikologi@wisnuwardhana.ac.id). [19 November 2008].
- Walgito, B. 2004. *Bimbingan & Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Widyasari, P. 2009. *Stres Kerja*. [Online], halaman 1. Tersedia di: Rumah Belajar Psikologi. [28 Juni 2009].
- Willis, S.S. 2003. *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Materi Kuliah Pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Bandung.
- Yusuf, Syamsu, L.N., Nurihsan, A.J. 2005. *Landasan Bimbingan & Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, Syamsu, L.N. 2004. *Pengembangan Diri*. Materi Bimbingan Bagi Mahasiswa. Bandung: UPTLBK UPI.
- Zastrow, C. 1999. *The Practise of Social Work*. Pasific Grove: Brooks Cole Publishing Company.



